



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



„Dobrze przygotowany nauczyciel przyszłością oświaty” projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej
w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

SCENARIUSZE WARSZTATÓW

WARSZTATY PSYCHOEDUKACYJNE

Autor

mgr Anetta Pęczak



„Dobrze przygotowany nauczyciel przyszłością oświaty” projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej
w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Poniższe scenariusze warsztatów psychoedukacyjnych dla młodzieży przewidziane są dla klasy I gimnazjum do realizacji w ciągu 6 godzin lekcyjnych – 3 spotkania po 2 godziny lekcyjne. Dwa spotkania poświęcone zostały problematyce stresu, natomiast trzecie pod tytułem „Mój sukces” związane jest z problematyką poczucia własnej wartości, konkurencji, wygranej - przegranej.

Zajęcia pomyślane zostały jako kontynuacja warsztatów integracyjnych, których scenariusze zostały zamieszczone uprzednio. Warto jest poprzedzić zajęcia tematyczne spotkaniami integracyjnymi, przynajmniej jednym – zwykle skutkuje to zwiększeniem zaangażowania młodzieży w zajęcia, powoduje większą gotowość do próbowania nowych wzorów zachowania. Ponadto zajęcia integracyjne tworzą wówczas całość z tematami komunikacji, stresu, poczucia własnej wartości.



„Dobrze przygotowany nauczyciel przyszłością oświaty” projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

SCENARIUSZ ZAJĘĆ NR I

Czas realizacji: 2 x 45min

TEMAT: STRES

CELE SZCZEGÓŁOWE (w formie operacyjnej):

- nabywanie umiejętności rozpoznawania u siebie objawów stresu,
- nabywanie umiejętności radzenia sobie w trudnych sytuacjach,
- ćwiczenie umiejętności odreagowywania napięć,
- poszerzanie wachlarza stosowanych sposobów radzenia sobie z napięciami.

• METODY I FORMY PRACY:

- ćwiczenia praktyczne

• ŚRODKI DYDAKTYCZNE:

- KARTA PRACY „STRES - Reakcje, uczucia, zachowania”
- Kartki, długopisy

PRZEBIEG ZAJĘĆ

WSTĘP:

1. Skojarzenia

Uczestnicy zajęć metodą „burzy mózgów” podają skojarzenia ze słowem „stres”.
Zapisujemy na tablicy.

CZĘŚĆ WŁAŚCIWA

2. Sytuacje stresujące

Uczestnicy wymieniają sytuacje stresujące (około 10). Zapisujemy je na tablicy.



„Dobrze przygotowany nauczyciel przyszłością oświaty” projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Uczniowie na swoich kartkach przeprowadzają skalowanie - przypisują wymienionym zdarzeniom oceny punktowe (od 1 do 10 punktów, gdzie to 10-największy stres, a 1 punkt to najmniejszy stres).

Podchodzą do tablicy i zapisują swoją ocenę punktową przy każdej sytuacji stresującej.

Omówienie:

- Jakie sytuacje najczęściej stresują młodych ludzi? Gdzie jest najwięcej ocen punktowych „10”?
- Przy którym stresorze jest najmniej rozbieżności w ocenach, przy którym najwięcej?
- Jakie uczucia się w nas pojawiają jednocześnie z przeżywanym stresem? (zagrożenie, niepewność, niejasność).

Wniosek:

Ocena stresu jest oceną subiektywną. Stres nie jest obiektywnie istniejącym czynnikiem, lecz wynika z naszej oceny sytuacji. Dla różnych osób taki sam czynnik stresujący ma różne znaczenie.

3. Jak odczuwam stres

Pomoce: **KARTA PRACY „Stres - reakcje, uczucia, zachowania”**

- I. Uczestnicy zaznaczają na narysowanym konturze człowieka swoje objawy stresu.
- II. Uczniowie wpisują odpowiedzi do stwierdzeń na karcie pracy:
 - Stres wywołuje u mnie następujące myśli
 - Tym myślom towarzyszą odczucia fizyczne
 - W tych sytuacjach często zachowuję się w następujący sposób
- III. Na dużą kartę z konturem nanosimy możliwe objawy stresu.
- IV. Omówienie:
 - W jaki sposób odczuwamy stres?
 - Jak to się dzieje, że ta sama sytuacja wywołuje różne reakcje stresowe u różnych ludzi?
 - Jakie obserwowaliście objawy stresu u siebie i innych ludzi? Po czym mogliście poznać, że dana osoba jest zestresowana?



„Dobrze przygotowany nauczyciel przyszłością oświaty” projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

4. Co to jest stres – definicje.

Uczestnicy w 4-osobowych grupach zastanawiają się, czym jest stres i układają definicję stresu.

Omówienie na forum.

Przykładowa definicja stresu: Stres jest to relacja między umiejętnościami radzenia sobie jednostki a wymaganiami stawianymi jej przez otoczenie.

PODSUMOWANIE

1. Omówienie OBJAWÓW STRESU w różnych sferach funkcjonowania człowieka.

W sferze fizjologii:

bladość,
pocenie się,
przyspieszone bicie serca,
napięcie mięśni,
dyszenie,
zmiany ciśnienia krwi,
odpływ krwi do mięśni,
suchość w ustach i gardle,

częste oddawanie moczu,
ból pleców, szyi i innych części ciała,
zaburzenia menstruacji,
niestrawność,
bóle głowy,
częste przeziębienia
inne pospolite dolegliwości,
bezsenna.

W sferze sprawności myślenia:

luki w pamięci,
zapominanie,
niemożność skoncentrowania się,

ogólny brak zainteresowań,
obsesyjne trzymanie się pewnych pomysłów.

W sferze emocji:

lęk,
rozdrażnienie,
depresja,
zamykanie się w sobie,

nerwowość,
złość,
zakłopotanie

W sferze zachowań

trudności z mówieniem,
impulsywność,
drżenie,
tiki nerwowe,
wysoki i nerwowy śmiech,
zgrzytanie zębami,
częstsze uleganie wypadkom,
intensywne palenie papierosów,
picie dużych ilości alkoholu,
nieuzasadnione zażywanie leków,
zmiany w odżywianiu,
pojawienie się innych nerwowych zachowań



„Dobrze przygotowany nauczyciel przyszłością oświaty” projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

ZAŁĄCZNIKI

STRES - REAKCJE, UCZUCIA, ZACHOWANIA

Wymień trzy sytuacje, w których czujesz się zestresowany

a).....

b).....

c).....

Stres wywołuje u mnie następujące myśli:

.....

.....

.....

Tym myślom towarzyszą odczucia fizyczne:

.....

.....

.....

W tych sytuacjach często zachowuję się w następujący sposób:

.....

.....

.....



SCENARIUSZ ZAJĘĆ NR II

Czas realizacji: 2 x 45min

TEMAT: METODY RADZENIA SOBIE ZE STRESEM

CELE SZCZEGÓŁOWE (w formie operacyjnej):

- nabywanie umiejętności rozpoznawania u siebie objawów stresu,
- nabywanie umiejętności radzenia sobie w trudnych sytuacjach,
- ćwiczenie umiejętności odreagowywania napięć,
- poszerzanie wachlarza stosowanych sposobów radzenia sobie z napięciami.

• METODY I FORMY PRACY:

- ćwiczenia praktyczne

• ŚRODKI DYDAKTYCZNE:

- KARTA PRACY „Moje metody radzenia sobie ze stresem”
- kartki, pisaki, kredki
- pudełka z zapalkami
- nagranie z muzyką relaksacyjną
- kontury mandali

PRZEBIEG ZAJĘĆ

WSTĘP:

1. Ćwiczenie „Podejmowanie ryzyka”.

Celem ćwiczenia jest danie stworzenie uczestnikom możliwości przyjrzenia się, co dzieje się, gdy oni sami znajdują się w sytuacji ekspozycji społecznej, czy uruchamia się wówczas stres, jak sobie z nim radzą.



„Dobrze przygotowany nauczyciel przyszłością oświaty” projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Prowadzący informuje uczestników: „Chciałabym zademonstrować wam krótki eksperyment i potrzebuję do tego 4 ochotników. Kto chciałby się zgłosić?”.

Po zgłoszeniu się ochotników przechodzimy do omówienia ćwiczenia.

Omówienie:

- co się dzieje, kiedy jesteście poproszeni o zgłoszenie się na ochotnika, a tym samym o podjęcie ryzyka?
- czego przy tym doświadczacie?
- co przemawiało za, a co przeciwko podjęciu wyzwania?
- co w tej grupie ułatwiało podjęcie decyzji?
- co jest najgorszą rzeczą, jaka mogłaby się przydarzyć po podjęciu takiego wyzwania?
- co najgorszego może się stać w sytuacji stresowej?
- czego jeszcze obawiamy się wiedząc, że inni będą nas obserwować i słuchać? Np. że nie uda nam się zapanować nad głosem, że ze strachu nie wypowiemy pierwszego zdania.

CZĘŚĆ WŁAŚCIWA

2. **Moje metody radzenia sobie ze stresem KARTA PRACY**

Każdy z uczestników otrzymuje arkusz z tabelą, w której wypisane zostały różne możliwości zwalczania stresu. Uczestnicy kolorują te z prostokątów, które są typowe dla nich jako metody radzenia sobie w sytuacjach stresowych - maksymalnie można pokolorować 4 prostokąty.

Prowadzący odczytuje po kolei sposoby opisane w prostokątach. Uczestnicy, którzy pokolorowali dany prostokąt, wstają i w odpowiednim czworokącie na tablicy wpisują swoje imiona.

Omówienie:

- dlaczego wszystkie wymienione czynności można zaliczyć do pozytywnych sposobów radzenia sobie ze stresem?
- czy te czynności wykonujecie sami czy też w towarzystwie innych osób? W czym pomaga towarzystwo innych?



„Dobrze przygotowany nauczyciel przyszłością oświaty” projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

- o co można by uzupełnić te sposoby? Uzupełniamy na tablicy.

3. Radzimy sobie ze stresem – Humor

W wybranych sytuacjach humor jest adekwatnym sposobem radzenia sobie ze stresem.

Wyścigi samochodowe

Uczestnicy siadają w kole, które przedstawia tor wyścigowy. Przekazują sobie wyimaginowany „samochód”, zwracając się do osoby siedzącej na prawo i mówiąc „brrrum”. Jeśli osoba ta chce, by samochód pojechał dalej, zwraca się do następnej osoby siedzącej po jej prawej stronie i mówi „brrrum”. Jeśli natomiast nie chce, mówi do osoby po lewej „brzęk”, co oznacza kraksę.

Osoba, do której się zwrócono, kontynuuje zabawę.

4. Radzimy sobie ze stresem - Zagospodarowanie czasu.

Studzienka. pomoce- pudełka z zapalkami.

Ćwiczenie realizowane jest w dwóch etapach. Instrukcja:

- I. Waszym zadaniem jest ułożyć z zapalek studzienkę. Macie na to trzy minuty. Jednak pierwsze dwie minuty czekacie na możliwość wykonania zadania, następnie minutę budujecie. Dam znać o czasie przy każdej upływającej minucie.
- II. Waszym zadaniem jest ułożyć z zapalek studzienkę. Macie na to trzy minuty. Pierwsze dwie minuty układacie, następnie minutę czekacie. Dam znać o czasie przy każdej upływającej minucie.

Omówienie:

- czy odczuliście różnicę między pierwszą a drugą serią?
- czego dotyczyła ta różnica?
- kiedy mieliście większy komfort wykonania zadania?

Wnioski:

Oczekiwanie, np. na klasówkę, występ wzmaga napięcie. Napięcie w tej sytuacji można ograniczyć poprzez zagospodarowanie czasu pozostałego do wydarzenia. Działanie wpływa uspokajająco na psychikę, a beczynność w sytuacji stresowej przyczynia się do zwiększenia



„Dobrze przygotowany nauczyciel przyszłością oświaty” projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

odczuwanego napięcia. Kiedy musicie czekać na realizację jakiegoś zadania, np. na występ i to jest sytuacja stresująca, można budować „studzienkę”. Studzienka może też stanowić skarbnicę z pomysłami na rozstrzygnięcie swojego problemu.

5. Techniki oddechowe.

Należy zrobić powolny wdech licząc do sześciu, następnie wstrzymać oddech licząc do trzech i zrobić powolny wydech znów licząc do sześciu. Powtarzamy kilkakrotnie.

Ćwiczenie warto wykonywać w sytuacji stresującej, np. bezpośrednio przed odpowiedzią, występem.

Przy ćwiczeniu należy zachować ostrożność, nie dopuszczając do hiperwentylacji przez zbyt wiele powtórzeń.

Uczestnicy dzielą się wrażeniami po ćwiczeniu.

6. Ćwiczenie „Scena”.

Chętna osoba wciela się w rolę występującego na scenie przed dużą widownią podczas ważnego występu. Szukamy sposobów, które pomagają opanować treść:

- wybieramy osoby, które patrzą na nas życzliwie i swój występ kierujemy do nich,
- co jakiś wybieramy inną osobę z widowni,
- patrzymy „ponad widownią”, „przez widownię”, jeśli spoglądanie na innych jest zbyt tremujące,
- uczniowie określają, jakie inne sposoby mogą być pomocne.

7. Odreagowanie stresu – ćwiczenie „Picasso”

pomoce: papier, kredki

Instrukcja:

- I. Proszę, by każdy z was wyobraził sobie, że jest wielkim artystą, Pablem Picasso. Znani i sławni ludzie przychodzą prosić mistrza o obraz „Stres”. Przystępujecie do wykonania zamówienia. Stres można przedstawić postacią szalejącej burzy, fal morskich, zjawisk przyrody, chorób lub całkiem abstrakcyjnie.
- II. Obejrzyj swój stres. Czy jest straszny?
- III. Opisz grupie, co zawiera twój rysunek.



„Dobrze przygotowany nauczyciel przyszłością oświaty” projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

- IV. Przychodzi klient, słynny aktor, po odbiór swojego zamówienia. Niestety, szalony, nieobliczalny artysta niszczy pracę wraz z zawartym w niej stresem. Wytłumacz klientowi, dlaczego nie chciałeś oddać pracy.

8. Technika oddechowa „Alfabet”.

Należy wypowiedzieć cały alfabet na jednym wydechu. W miarę ćwiczeń trzeba próbować wypowiadać go coraz wolniej po to, by poprawić kontrolę, jaką sprawuje się nad wydechem.

9. „Śmiejemy się razem”

Uczniowie siedzą na krzeselkach w kręgu. Jeden z uczniów zaczyna się głośno śmiać, potem dołącza się drugi, potem następny itd...

10. Relaksacja MANDALA.

Ćwiczenie do muzyki relaksacyjnej. Pomoce: kontury mandali.

Instrukcja dla uczestników:

Mandala to rysunek na planie koła.

Znajdź wygodne miejsce dla siebie. Weź kredki, plastelinę.

Nie zastanawiaj się co rysujesz, dowolnie wybieraj kolory.

Nie oceniaj swojego dzieła.

Mandale zacznij tworzyć od środka i stopniowo przesuwać się na zewnątrz.

Nie musisz trzymać się granic koła.

Mandala będzie gotowa, gdy sam uznasz ją za taką.

Możesz nadać jej tytuł.

Każda mandala jest niepowtarzalna i jedyna w swoim rodzaju, tak jak każdy kto ją rysuje.



„Dobrze przygotowany nauczyciel przyszłością oświaty” projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

PODSUMOWANIE

1. Co było dla was najważniejsze w dzisiejszych zajęciach?
2. Które sposoby radzenia sobie ze stresem wydają wam się najbardziej użyteczne dla was?
3. Na ile zgadzacie się z myślą Epikura, że nie rzeczy są straszne, ale wyobrażenia o nich?

ZAŁĄCZNIKI

MOJE METODY RADZENIA SOBIE ZE STRESEM

spacer	słuchanie muzyki	rozmowa z przyjacielem	sen
jogging	gra na instrumencie	odreagowanie przez humor	czytanie książki
pływanie	śpiewanie	spotkanie ze znajomymi	zajmowanie się swoim hobby
jazda na rowerze	wyjście do kina	praca w ogrodzie	ćwiczenia relaksujące



„Dobrze przygotowany nauczyciel przyszłością oświaty” projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej
w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

SCENARIUSZ ZAJĘĆ NR III

Czas realizacji: **2 x 45min**

TEMAT: Mój sukces

CELE SZCZEGÓŁOWE (w formie operacyjnej):

- wzmocnienie poczucia własnej wartości uczestników,
- budowanie pozytywnego obrazu samego siebie przez uczestników w oparciu o informacje własne oraz zebrane od członków grupy,
- poznawanie mocnych stron poszczególnych osób,
- tworzenie klimatu bezpieczeństwa, zaufania,
- podnoszenie poczucia własnej wartości poprzez doświadczanie akceptacji od innych członków grupy.
- podnoszenie poziomu umiejętności radzenia sobie z przegraną.

• METODY I FORMY PRACY:

- ćwiczenia grupowe , dyskusja

• ŚRODKI DYDAKTYCZNE:

- mazaki
- klej
- kartki
- duży papier

PRZEBIEG ZAJĘĆ

WSTĘP:

1. „Przeciąganie liny”

Uczestnicy tworzą dwa zespoły i stają po przeciwnych stronach sali.

Zespoły nadają sobie nazwę.



„Dobrze przygotowany nauczyciel przyszłością oświaty” projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej
w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Zapraszamy oba zespoły do przeciągnięcia niewidzialnej liny. Uczestnicy mają przedstawić zawody jak najbardziej realistycznie. Sygnał do startu daje „trener”.

Zespoły mogą też grać w koszykówkę niewidzialną piłką. Na „boisku” często będą wtedy dwie piłki jednocześnie.

Wniosek: każdy pragnie zostać zwycięzcą.

Omówienie - dlaczego uczestnicy zachowywali się w dany sposób.

- z jakiego powodu pragniemy zwyciężać?
- co nam to daje, co wnosi do naszego życia?

CZĘŚĆ WŁAŚCIWA

2. **Co to jest sukces?** Burza mózgów. Plakat.

3. **Blaski i cienie sukcesu.**

Podział na grupy. Grupy odpowiadają na pytania:

- co dobrego dla nas wynika, gdy odniesiemy sukces? Jakie są zagrożenia sukcesu?
 - jakie są minusy sytuacji, gdy przegrywamy? Co dobrego może wynikać z przegranej?
- Prezentacje wyników pracy, dyskusja.

4. **Zwycięzca- przegrany.**

Każdy przechodzi przed grupą jako zwycięzca. Zapamiętuje myśli pod swoim adresem.

Każdy przechodzi przed grupą jako przegrany. Zapamiętuje myśli pod swoim adresem.

Instrukcja:

Przyjrzyjcie się, jakie myśli kierujecie pod swoim adresem w jednej i drugiej sytuacji.

Podział na grupy.

Wypiszcie, jakie myśli pod swoim adresem może mieć zwycięzca.

Wypiszcie, jakie myśli pod swoim adresem może mieć przegrany.

Wspólny duży plakat:

Jakie uczucia powstają w sytuacji zwycięstwa?

Jakie uczucia powstają w sytuacji przegranej?

Przyjrzyjmy się, jak wpływają na nas myśli po zwycięstwie lub przegranej ?



„Dobrze przygotowany nauczyciel przyszłością oświaty” projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

5. Sławni i bogaci

Uczestnicy w grupach wypisują cechy wybranej przez nich osoby znanej ze świata artystycznego, godnej szacunku i zaufania. Zastanawiają się, jakim osobom ze świata kultury powierzyliby swoje tajemnice i uzasadniają, dlaczego. Następnie prezentują na forum swoje pomysły.

Omówienie:

- czy w swoim otoczeniu widzicie osoby o podobnych cechach?
- które z cech są cechami rzadkimi, a które powszechnymi?
- jakie cechy budzące zaufanie innych mają sami uczestnicy?

6. Poczucie własnej wartości.

Co to jest poczucie własnej wartości?

Dlaczego warto mieć dobre poczucie własnej wartości?

Jakie są zagrożenia związane z dobrym poczuciem własnej wartości?

7. Zabójcze frazesy.

Co to jest zabójczy frazes? To uwaga, którą inni onieśmialają nas, poniżają, ośmieszają. Przykłady „Ale ty jesteś głupi”, „Tak postępują tylko wariaci”, „Grzeczne dziewczynki tak nie robią”.

Podział na grupy. Instrukcja:

Zapiszcie tyle frazesów, ile przyjdzie wam na myśl.

Po odczytaniu - omówienie:

- do czego służą te zabójcze frazesy, gdy są stosowane?
- jak często jesteście odbiorcami zabójczych frazesów? Jaka atmosfera się wtedy wytwarza?
- jak często sami ich używacie? Co chcecie osiągnąć, gdy ich używacie? Czy osiągniecie to, o co wam chodziło?
- czym można zastąpić te frazesy?

Każdy frazes można przekształcić w wypowiedź bezpośrednią „Nie chcę...”, „Obawiam się...”.

Grupowe opracowanie przykładów frazesu oraz wypowiedzi bezpośredniej zamiast frazesu.



„Dobrze przygotowany nauczyciel przyszłością oświaty” projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

8. Moje mocne strony.

Instrukcja:

Wypisz swoje mocne strony – cechy i umiejętności, dzięki którym czujesz się dobrze. (np. „umiem dobrze jeździć na desce”, „jestem wytrwały”).

- czy łatwo dostrzegać swoje mocne strony?
- czy łatwiej mówić wam o swoich mocnych stronach, czy o wadach?
- czy w waszym środowisku – klasie – bardziej podkreśla się wady czy zalety?
- ile wypisaliście mocnych stron? Wybierzcie 3 z waszych zalet, które wypisaliście i przeczytajcie je głośno dla całej klasy.
- którą z waszych mocnych stron chcielibyście dalej rozwijać i dlaczego?

9. Plastry miodu

POMOCE: kilka „plastrów miodu” (sześciokątów z papieru) dla każdego uczestnika, mazaki, klej.

Każdy uczestnik zastanawia się, jaki wkład mógłby wnieść w realizację wspólnych grupowych zadań i imprez. Na każdym sześciokącie zapisuje jakąś swoją umiejętność czy cechę przydatną grupie (np.: obsługa komputera, gra na gitarze; dowcip; fotografowanie; pieczenie ciasta).

Uczestnicy nakleją sześciokąty na duży brystol, wieszają na ścianie wspólny plaster miodu i zapoznają się z jego treścią.

Omówienie:

- jakie macie atuty, a jakie słabe strony jako grupa?
- co wspólnie moglibyście osiągnąć dzięki kapitałowi grupy?

PODSUMOWANIE

Analiza podsumowująca pojęcia mój sukces na przykładach